

Wege, die mehr bewegen.

12 Tafeln begleiten dich auf diesem Weg.

Wir haben für diesen ersten Weg das Thema Loslassen gewählt. Loslassen beginnt bereits bei der Geburt, wo wir den geschützten Mutterleib verlassen müssen, um ins Leben zu kommen. Dieses Loslassen zieht sich durch unser ganzes Leben, wo immer wieder Situationen eintreten, die uns zum Loslassen auffordern. Hol dir auf diesem Weg Inspirationen!

Durch gelungenes Loslassen erfährst du wieder mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Gelassenheit, in deinem Leben.

1 ***Nimm dir Zeit**, um anzukommen. Du findest viele Anregungen, die dir beim Gehen dieses Weges hilfreich sein werden.*

2 ***Ich nehme dir übel ...** Es ist heilsam, auch schmerzliche Gefühle zuzulassen.*

3 ***Ich sage Danke**, für alles, was war. Für alle „Lebensgeschenke“ Danke sagen können, befreit und heilt.*

4 ***Ich vergebe dir alles**, was du mir angetan hast ... - Was braucht es, um dem Anderen zu vergeben.*

5 ***Es tut mir aus ganzem Herzen leid**, was ich dir alles angetan habe, so entsteht Vergebung im Herzen ...*

6 ***Ich vergebe mir selber alles**, was ich dir und mir angetan habe. Dieses „Sich selbst vergeben“ ist kein einfacher Schritt, doch die Erfahrung danach ist es wert, sich darauf einzulassen.*

7 ***Ich vermisse dich ...**, altes Vertrautes fehlt, hinterlässt eine Lücke, diesen Gefühlen spürst du hier nach.*

8 ***Du drückst dem**, was DU loslassen willst, **deine Liebe aus**, in der Art, wie es für dich stimmig ist.*

9 ***Ich ehre und achte dich und verneige mich vor dir!** Gelingt dieser Schritt von ganzem Herzen, durfte schon viel Heil-Werden.*

10 *Das Wissen „**es geht gut weiter**“ bringt viel Ruhe und Frieden.*

11 ***Worum ich dich noch bitte**, was ich mir von dir noch wünsche ...*

12 ***Dem Loslassen für heute ein Ende setzen!** Mit dem Bewusstsein, dass du diesen Weg, diese Schritte immer wieder durchgehen kannst. Nimm dir Zeit zum Verweilen und Nachspüren.*





Weglänge: 4,6 km

Dieser Weg ist auch für Kinderwagen und Rollstuhlfahrer mit Begleitung befahrbar. Wanderung auf eigene Gefahr.

Schenke dir ca. 3 Stunden Zeit für diesen Weg.

Weitere Wege sind in Planung und werden dich in den nächsten Jahren mit neuen Sichtweisen zu Themen wie: „Achtsamkeit“, „heilsame Beziehung leben“ und „Grenzen setzen“, erfreuen.



TOURISMUSVERBAND
MITTERKIRCHEN



**liebenswertes
Mitterkirchen**
DORF- & STADTENTWICKLUNG IN OÖ

Dorfentwicklungsverein „Mitterkirchner Zukunft“

4343 Mitterkirchen 50
Telefon 07269/82550

E-Mail: gemeinde@mitterkirchen.at
www.mitterkirchen.at

b2 | www.bzwei.at



Schrittwechsel | Schritte zum Loslassen



SCHRITTE zum LOSLASSEN

*Mit jedem Schritt neue
Sichtweisen erwandern und
sich so ein Handwerkszeug
für den Alltag „ergehen“!*